opusdei.org

Día 12: Palabras del Papa para cada día de la Cuaresma

Que la Virgen María, Causa nostræ laetitiæ, nos sostenga en el esfuerzo por liberar nuestro corazón de la esclavitud del pecado para que se convierta cada vez más en “tabernáculo viviente de Dios”. (2009).

19/03/2010

Textos de los días anteriores Día 11 - Sábado 19 de Marzo. “Quien ora, que ayune; quien ayuna, que se

compadezca; que preste oídos a quien le suplica aquel que, al suplicar, desea que se le oiga, pues Dios presta oído a quien no cierra los suyos al que le súplica” (San Pedro Crisólogo). *(2009).* **Día 10 - Viernes 18 de Marzo.** Privarnos por voluntad propia del placer del alimento y de otros bienes materiales, ayuda al discípulo de Cristo a controlar los apetitos de la naturaleza debilitada por el pecado original, cuyos efectos negativos afectan a toda la personalidad humana. (2009).

Día 9 - Jueves 17 de Marzo. El ayuno nos ayuda a tomar conciencia de la situación en la que viven muchos de nuestros hermanos (…). Al escoger libremente privarnos de algo para ayudar a los demás, demostramos concretamente que el prójimo que pasa dificultades no nos es extraño. (2009).

Día 8 - Miércoles 16 de Marzo. Privarse del alimento material que nutre el cuerpo facilita una disposición interior a escuchar a Cristo y a nutrirse de su palabra de salvación. Con el ayuno y la oración Le permitimos que venga a saciar el hambre más profunda que experimentamos en lo íntimo de nuestro corazón: el hambre y la sed de Dios. *(2009).* **Día 7 - Martes 15 de Marzo.** La práctica fiel del ayuno contribuye, además, a dar unidad a la persona, cuerpo y alma, ayudándola a evitar el pecado y a acrecer la intimidad con el Señor. (2009).

Día 6 - Lunes 14 de Marzo. Esta antigua práctica penitencial, que puede ayudarnos a mortificar nuestro egoísmo y a abrir el corazón al amor de Dios y del prójimo, primer y sumo mandamiento de la nueva ley y compendio de todo el Evangelio. (2009).

Día 5 - Domingo 13 de Marzo. Ayunar es bueno para el bienestar físico, pero para los creyentes es, en primer lugar, una “terapia” para curar todo lo que les impide conformarse a la voluntad de Dios. (2009).

Día 4 - Sábado 12 de Marzo. Si, por lo tanto, Adán desobedeció la orden del Señor de “no comer del árbol de la ciencia del bien y del mal”, con el ayuno el creyente desea someterse humildemente a Dios, confiando en su bondad y misericordia. *(2009)*. **Día 3 - Viernes 11 de Marzo.** El verdadero ayuno, repite en otra ocasión el divino Maestro, consiste más bien en cumplir la voluntad del Padre celestial, que “ve en lo secreto y te recompensará” *(2009)*.

Día 2 - Jueves 10 de Marzo. El ayuno es una gran ayuda para evitar el pecado y todo lo que induce a él. *(2009)*. **Día 1 - Miércoles 9 de Marzo.**

Que en cada familia y comunidad cristiana se valore la Cuaresma para alejar todo lo que distrae el espíritu y para intensificar lo que alimenta el alma y la abre al amor de Dios y del prójimo. Pienso, especialmente, en un mayor empeño en la oración, en la lectio divina, en el Sacramento de la Reconciliación [la confesión] y en la activa participación en la Eucaristía, sobre todo en la Santa Misa dominical. *(2009)*.

---

pdf | Documento generado automáticamente desde https://opusdei.org/es-co/article/dia-12-palabras-del-papa-para-cada-dia-de-la-cuaresma/ (14/12/2025)